

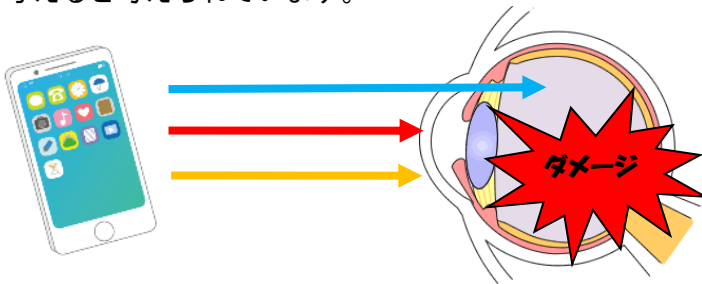
ほけんだより 10月

令和5年10月
愛知県立一色高等学校

10月10日は「目の愛護デー」です。目は使い過ぎや紫外線などにより、知らず知らずのうちにダメージを受けていることもあります。私たちがほぼ毎日使用しているスマホなどのデジタル機器も、目にダメージを与えるものの一つです。みなさんも「ブルーライト」や「スマホ老眼」という言葉はよく耳にしたいと思います。

ブルーライトって何だろう？

ブルーライトはその名のとおりに、物を青く見せるための光です。そして、ヒトの目で見ることのできる光である可視光線の中で、最も波長が短く強いエネルギーを持っています。ブルーライトは太陽光線にも含まれていて、決して不必要なものではありませんが、スマホ、タブレット、PCなどの液晶画面から多く発せられ、至近距離で見ることによって人体に与えるダメージが大きくなってしまっています。それにより、眼の疲れや視力低下を引き起こす可能性があります。また、強い光を至近距離で浴びることで、体内時計のリズムが乱れ、睡眠にも影響を与えられていると考えられています。



ブルーライトはエネルギーが強く、眼の奥までダメージを与えやすい。特にスマホやタブレット等は目から近い距離で見るので危険！

スマホ老眼ってどんな症状？

長い時間、スマートフォンやタブレットを見続けることで、目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まってしまうことで、ピント調節が一時的にできなくなってしまいます。若い年齢から老眼のように近くのものが見えにくくなる症状を現代病として、スマホ老眼といいます。

- ・ スマホを見た後、遠くを見るとぼやける
- ・ スマホの小さな文字を見ると、少し離すと見やすくなる
- ・ 夕方になると、スマホの画面がぼやける
- ・ 目の奥が痛い、充血する、目が乾く
- ・ 休んでも翌日、目や体の疲れが取れない



0.1	送り目	こ
0.2	りにま	め
0.3	まやめ	
0.4	しさに	き
0.5	ししい	け
0.6	うい休	い
0.7	ういけ	を
0.8	ういを	と
0.9	ういを	と
1.0	ういを	と



第2回『デジタルデトックス』に挑戦中！



中間考査の期間に合わせて、約40名の生徒がデジタルデトックスに挑戦中です。第1回目は40名の平均使用時間が5時間30分から4時間40分に減少しました。今回はどれだけ時間を減らすことができるでしょうか？

今年度は考査期間に合わせて、あと2回のデジタルデトックスを予定しています。「自分もやってみたい！」と思った人は、養護教諭（児玉）に声をかけてくださいね。